

高齢者のための お得情報ハンドブック

高齢者本人・家族な
ど相談者別に**困りご
とランキング**を掲載

介護サービスから
ボランティア活動まで
いろいろな情報を掲載

使える介護保険サービ
スを確認しましょう

高齢者福祉サービスを
確認しましょう

成年後見制度を活用し
てみましょう

認知症になっても安
心できるサービス

地域の活動を見てみ
ましょう

体力作りにチャレン
ジしてみましょう

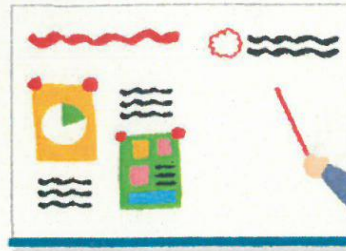
相談窓口

和泉市社会福祉協議会
地域包括支援センター

【信太・富秋中学校区担当】

0725-40-5377

困りごととランキング



困りごとランキングとは、和泉市社会福祉協議会 地域包括支援センター(65歳以上の方の総合相談窓口)に平成29年4月から6月の間に来られた方の困りごとを高齢者本人・家族などからの相談者別ランキングにしたものです。地域の方々はどのような事に困っているのか見てみましょう。

総合ランキング

1位

掃除、洗濯、買物、入浴などに関する事

2位

介護の方法など、どうしたらいいかわからない

3位

見守り、安否確認に関する事

4位

ゴミ出しに困っている

5位

病院に関する事(通院、入院など)

本人からの相談

1位

一人で寂しい、話し相手が欲しい

2位

手続き(役所や銀行など、各種申込み)がわからない

3位

掃除、洗濯、買い物、入浴等に関する事

4位

ゴミ出しに困っている

5位

病院に関する事(通院、入院など)

配偶者からの相談



1位 自宅に手すりなどを付けたい

2位 掃除、洗濯、買物、入浴などに関する事

3位 認知症(見守りを含む)に関する事

4位 病院に関する事(通院、入院など)

5位 介護の方法など、どうしたらいいかわからない

配偶者以外の家族からの相談



1位 介護の方法など、どうしたらいいかわからない

2位 掃除、洗濯、買物、入浴などに関する事

3位 病院に関する事(通院、入院など)

4位 体調、病気に関する事(服薬できないなど)

5位 施設などでの生活を考えている

本人からの相談では、自分が生活する上での困りごとが多く、『一人で寂しい、話し相手が欲しい』人が多いことがわかりました。一方、家族からの相談では、介護の方法や使えるサービスについての相談が多いですね。

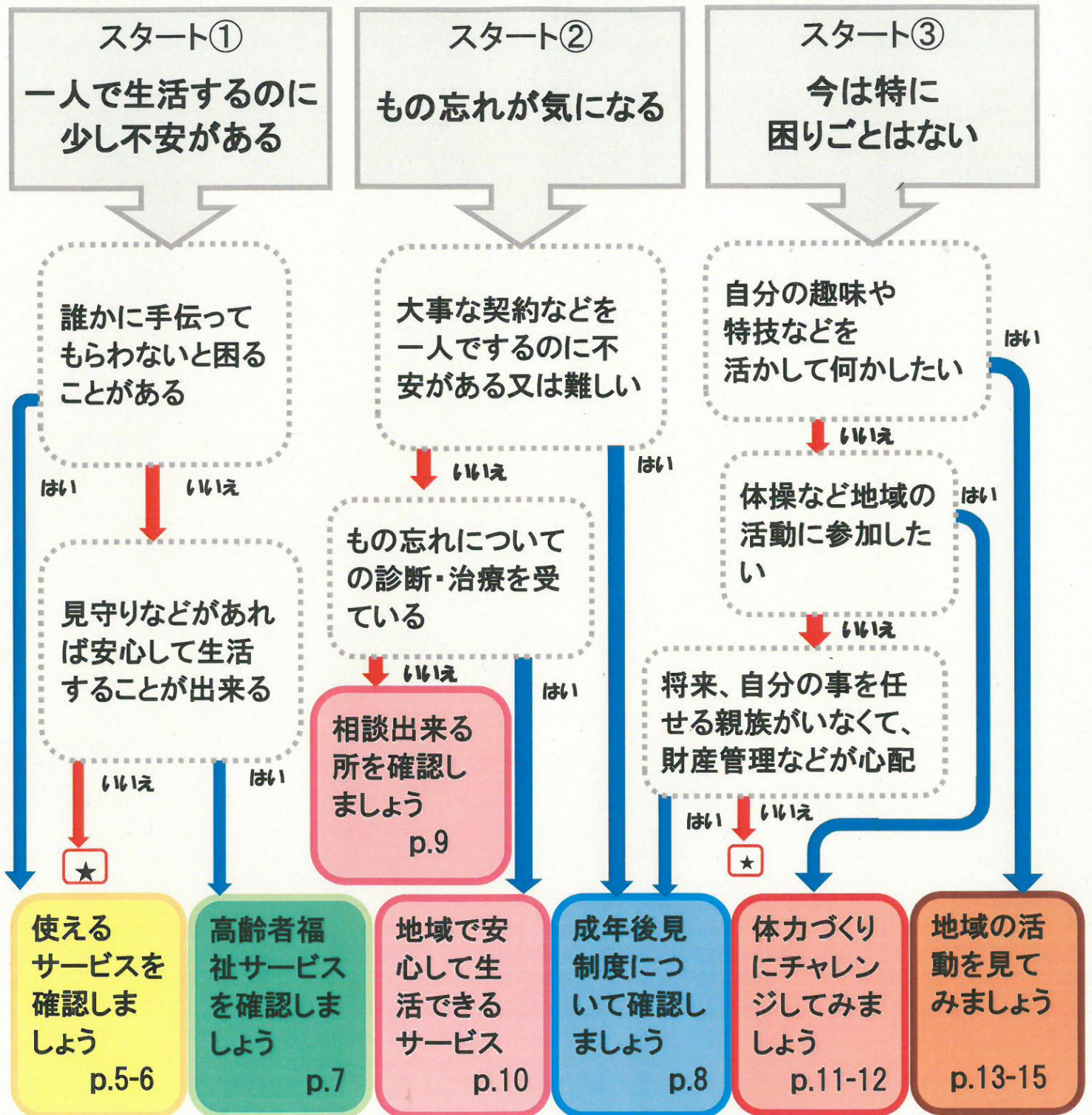
次のページのフローチャートで客観的に自分(配偶者や家族)の生活状況を振り返ってみましょう。あなたに必要なサービスや活動を知ることが出来るかもしれません。

次のページ



本人さま用（65歳以上の方）

スタート①～③であてはまる所からスタート(いくつでもOK)



★ の方は、いつでも下記にご相談ください

家族さま用

スタート①～③であてはまる所からスタート(いくつでもOK)

スタート①

親族が本人の代わりに買物などを手伝うことがある

本人のサポートを家族等だけで無理なく出来ている

はい

本人が生活する上で見守りなどが必要だと思ふことがある

はい

将来的にお金の管理等を信頼できる人に任せる必要がありそう

はい

はい

高齢者福祉サービスを確認しましょう
p.7

使える介護保険サービスを確認しましょう
p.5-6

成年後見制度についてみてみましょう
p.8

スタート②

物忘れかなあと感じることもある

大事な契約などを一人で出来ているのか不安または騙(だま)されないか心配

はい

もの忘れについての診断・治療を受けている

はい

相談出来る所を確認しましょう
p.9

認知症になっても安心できるサービス
p.10

スタート③

外出することが少なく家にいることが多い

趣味や特技を活かして活動して欲しい

はい

体操や地域の活動などに参加して、健康になって欲しい

はい

はい

地域の活動を見よう
p.13-15

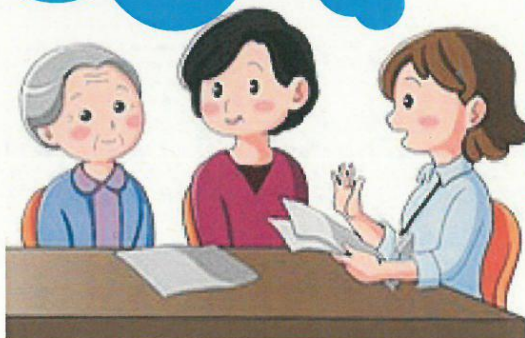
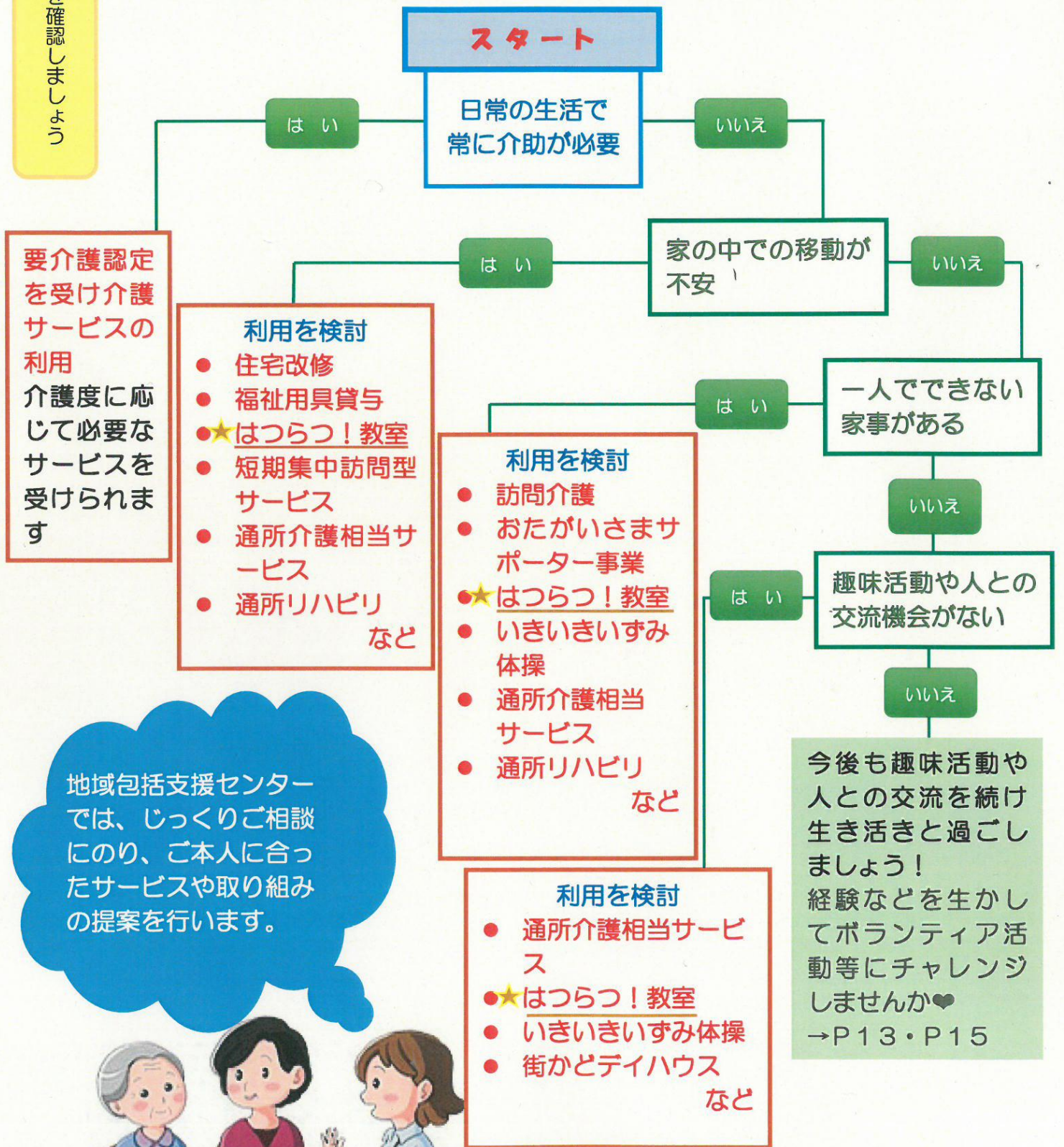
体力づくりにチャレンジしてみよう
p.11-12

★ の方は、いつでも下記にご相談ください

使えるサービスを確認しましょう

チャートで
確認

使えるサービスを確認しよう!!



P11 ★『はつらつ! 教室』『短期集中訪問型サービス』の説明を掲載!!

『要介護（要支援）認定』や『基本チェックリスト』の判定で利用できるサービス

使えるサービスを確認しましょう

要介護（要支援）認定を受けて利用

要介護1〜5の方

介護サービス

- ・訪問介護
- ・通所介護
- ・訪問看護
- ・訪問リハビリテーション
- ・福祉用具貸与
- ・住宅改修
- ・短期入所サービス など



要支援1・2の方

介護予防サービス

- ・訪問看護
- ・訪問リハビリテーション
- ・福祉用具貸与
- ・住宅改修
- ・短期入所サービス など



基本チェックリストの判定で利用

事業対象者の方

介護予防・生活支援サービス事業

- ・訪問型サービス
 - ・訪問介護相当サービス
 - ・短期集中訪問型サービス
 - ・おたがいさまサポーター事業
- ・通所型サービス
 - ・通所介護相当サービス
 - ・はつらつ！教室（3ヶ月間）



基本チェックリストは、生活状況などについての簡単な質問票です。

高齢者福祉サービスを確認しよう

➤ 和泉市に在住の65歳以上の方対象のサービス

サービス名	対象者	内容
緊急通報装置の貸与	高齢者世帯または昼間独居世帯	24時間体制の警備会社に通報できる装置の貸与 月額0円～1,440円
紙おむつの給付	在宅生活において常時おむつが必要な方で、市・府民税非課税か、均等割りのみ課税の方	1ヶ月に7,000円の給付券を申請月の翌月より給付（申請には、 医師意見書 が必要です）
配食サービス	高齢者ひとり暮らし、高齢者世帯または高齢者と障がい者の世帯で調理が困難な方	利用料：1食450円 週5日まで利用可能（土日祝日休み）
訪問理美容サービス	寝たきりなどの理由で一般の理美容サービスを利用することが困難な高齢者	年4回まで利用できる利用券を給付（1回2,500円）
老人日常生活用具の給付	認知症等の理由で防火等の配慮が必要なひとり暮らし高齢者	電磁調理器または自動消火器を給付
介護予防住まいる改修	在宅生活で『お元気チェック』の結果、介護予防が必要と判定された方	家庭での事故を防止するための住まい改修に補助金を交付、改修費の9割（上限45,000円）補助
生活支援ハウス	要介護認定が非該当または要支援と認定されたひとり暮らしまたは夫婦のみの世帯に属する経済的に困難な方や家族の援助を受けることが困難な方 ※身元引受人が必要です	入所利用料は本人の所得により、月額48,150円～98,150円
街かどデイハウス	住民参加による柔軟できめ細やかなサービスを地域の高齢者に提供し、あたたかいふれあいの場をつくれます	介護予防・認知症予防の教室も 行っている 送迎・昼食代が必要



紙おむつの給付



配食サービス



訪問理美容



緊急通報装置の貸与



老人日常生活用具の給付



生活支援ハウス



街かどデイハウス

お金や家、土地の管理
が難しくなってきた

介護サービスや
施設入所の契約
自分でどうすれば
いいかわからない

いろんな手続を
代わりにしてくれる
人がいれば...



本人

家族



頼れる親族が居ないし
認知症になったとき
の財産管理が心配

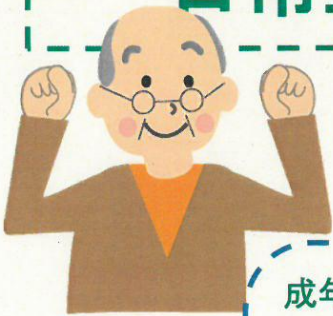
親の年金が
本人の為以外に
使われないか心配

悪徳商法に
だまされないか
心配...

こんな時に成年後見制度が役立ちます！！

成年後見制度とは

判断能力が不十分になってきた人の
日常生活を法律的に守る制度です



成年後見制度以外にも、活用できる制度を知っていますか？

日常生活自立支援事業 (和泉市社会福祉協議会)

このような方が利用しています

- 郵便物の確認や、公共料金の支払いなどが出来ない
- 福祉サービスの手続き、利用方法が分からない



一人で悩まないで。

病気や薬の影響、環境の変化などによって、認知症のような症状が出る場合もあります。まずは、きちんとした医師の診察を受けることが大切です。



♡ 医師によるもの忘れ相談会

認知症サポート医が認知症かどうか心配な人や、その家族（家族のみの相談も可）のお話をお聴きします。

♡ 認知症初期集中支援チーム

認知症かもしれないが、医療も介護サービスを受けていない人や、医療・介護サービスを受けているが対応に困っている人を対象に専門職が集まり、一緒に考えます。

♡ 認知症疾患医療センター

認知症疾患における鑑別診断、地域における医療機関等の紹介、認知症による症状への対応についての相談の受付などを行う専門医療機関です。



認知症になっても安心して暮らしたい あなたへ。



♡ 認知症サポーター

養成講座

日常生活の中で本人や家族を温かく見守り支援する「応援者」です。認知症を正しい理解から認知症の人に接するポイントについて講義を受けます。



♡ オレンジカフェ

認知症サポーターさんが、カフェを運営しており、認知症の人と家族、地域住民さん、専門職も参加できます。市内10カ所で定期的を開催しています。



♡ やすらぎ支援事業

やすらぎ支援員が自宅に伺い、認知症高齢者の話し相手を行い、家族のやすらぐ時間の提供を行う事業です。



♡ SOSおかえり

ネットワーク

認知症の高齢者の人が、家にもどれなくなったり行方不明になった時に、情報を配信し、地域ぐるみで早期発見に繋がります。

♡ GPS端末機の貸与・見守りグッズの配布

GPS端末機：対象者が行方不明になった場合、位置確認ができる端末を貸与します。
見守りグッズ：財布やバッグに入れることが出来るネームカードや、アイロンで服につけることが出来るアイロンプリントネーム、かかと用反射材シールなど、無料で配布します。

体力づくりにチャレンジしてみよう!!

体力づくりにチャレンジしてみましょう

該当するものがありますか？

- 階段を手すりや壁をつたわずに上がるのはしんどい
- イスからの立ち上がりは、何かにつかまらなるとしんどい
- 15分くらい続けて歩くのはしんどい
- この1年間に転んだことがある
- 転倒への不安を感じる
- 物忘れが気になる



3ヶ月かけて
しっかり
改善コース



3つ以上該当

はつらつ！教室

12回教室に通い、
体力測定やお口のチェック
栄養相談などの結果から
専門職のアドバイスを受けながらプロ
グラムを実施します。

片道200円で
送迎有



家庭訪問型

週1回、看護師などの
訪問を受けながらプログラムを
実施します。



1ヶ月で学べる
短期集中コース



0~2つ該当

運動機能向上 クラス

骨・関節・筋肉などの
運動機能を中心に身体を動かし
ながら介護予防のポイントを
学びます。

認知機能向上 クラス

認知症予防のための生活習慣や
脳トレーニングなど、認知機能を
活性化しながら学びます。

生活習慣改善 クラス

生活習慣病の進行予防に
ウォーキングや食事のポイントを

90歳を超えてからでも 体力をつけることができるよ

体力作りにチャレンジしてみよう

いきいきいずみ体操

- ★ おもりを手首と足首につけて、座って行う筋力運動
- ★ おもりはそれぞれの体力に応じて0kg～2kgまで10段階で調節



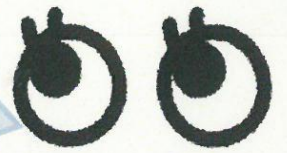
おためしで
いきいきいずみ体操の
体験ができるらしいよ

地域の会館で毎週
体操をしているらしいよ

続けると階段の上り
下りが楽にできるよ
うになるらしいよ

肩の痛みが取れ
たり、杖が必要な
くなるらしいよ

地域の活動 見てみよう!



あなたの周りを見回してはいかがでしょうか。あなたを必要としている場所がきっとあるはずです!

シルバー人材センター

あなたの豊かな知識と経験を活かせる場所です!



おたがいさまサポーター事業

困った時はおたがいさま! 高齢者のちょっとした困りごとを助け合うサポート活動。

→ P.14へ



校区社協ボランティア活動

地域のボランティアとして、出来ることから、お手伝い!

→P.15へ



アイ・あいロビー

あなたの趣味や特技を活かせる場所がまだまだあります。



地域でのサロン活動

総合福祉会館の活動

身近な地域や福祉会館での趣味の活動、喫茶活動、サークル活動など、いろいろな活動がありますよ。



年輪大学・年輪大学院

1年を通して和泉の歴史、音楽鑑賞、健康等について楽しく学びます。新たな発見や仲間づくりもできます。年輪大学を修了された方を対象とした年輪大学院では、ボランティアの養成も行っています。(申込制)



おたがいさまサポーター事業

サポート活動にご参加いただくとポイントが付き、貯まったポイントで市内の特産品と交換できます。

地域の活動を見てみましょう

おたがいさま サポーター 大募集!

ひまわりやぶらなごきりる時間で
高齢者のお手伝いしませんか?



ありがとう!

困った時は
おたがいさま!



おたがいさまサポーターに登録しましょう!

高齢者のちょっとした困りごとを助け合う
サポート活動にご参加いただくとポイントが付き、
貯まったポイントで市内の特産品と交換できます。

- 対象者 和泉市内に在住・在勤・在学の18歳以上の方
- 対象となる活動 見守りを兼ねたごみ出し支援
その他、日常のちょっとした困りごとについて、対象となる活動を検討していく予定です。
- ポイント 1回のサポート活動につき1ポイント(100円相当分)が付き、
1年間の合計で100ポイント(10,000円相当分)までを上限とし、
市内の特産品と交換できます。

ふるさと元気寄附事業パートナー企業にご協力いただき
1,000円～10,000円相当分の特産品をご用意しております。

- ◆お申込み FAXにてお申込みください(裏面:登録申請書あり)
- ◆お問い合わせ 和泉市 高齢介護室 和泉市府中町二丁目7番5号

サポーター活動をご希望の方は裏面の登録申請書を提出してください。

後日サポーター登録説明会とサポーター研修の案内を送付いたします。
登録説明会の後、本事業の主旨等をご理解・ご了承いただいた方に研修を受講していただき
研修受講後に正式におたがいさまサポーターに登録いたします。



TEL 0725-99-8132 FAX 0725-40-3441

ボランティア大募集！！

～あなたの活動で地域が良くなる～

地域の活動を見てみましょう

和泉市社会福祉協議会では、和泉市がより住みやすい地域となるよう様々な活動をおこなっており、お住まいの地域で活動にご協力いただくボランティアを募集しております。ボランティアに年齢制限はありません。まずは、このチラシをご覧のあなたが気になる活動から始めてみませんか♪

校区社会福祉協議会 ボランティア活動例



ふれあい配食サービス



いきいきサロン

こんな効果が！

- ・相手も自分も幸せになる
- ・外出する、話す、考えるが認知症予防になる
- ・つながり（仲間）が増える
- ・健康寿命がのびる

など



子育てサロン



コーヒーサロン

(問合せ先) 社会福祉法人 和泉市社会福祉協議会 (地域福祉係)

TEL 0725-43-7513

虐待は

『暴力』だけじゃない

勝手にウロウロ
せんと家でじっ
としといてもら
わな私が困るわ。

なんで私が世話
せなあかんねん。

年金はおれが管理
したるわ。

言うこと聞かん
から無視しとこ。

いわかん
あなたの“**蠹味惣**”が
高齢者を救います

「これって虐待？」と、思ったらご相談ください。相談者の情報を漏らす事はありません。人権を守るための個人情報発信は責任を問われることはありません。




消費者被害
(還付金詐欺など)



介護が
大変



認知症
かも!?



独居で
不安



お金に困
っている

自分のことの相談



地域包括支援センターは65歳以上の方の
総合相談窓口です
本資料で気になる事があれば
お気軽にご相談ください


和泉市社会福祉協議会 地域包括支援センター

電話番号 **0725-40-5377**

住所 和泉市幸二丁目5番16号



消費者被害
(怪しい業者の出入り
など)



何かの
支援が
必要



認知症
かも!?



家の中の
様子がわ
からない



虐待
かも!?

ちょっと気になるあの人のことの相談